

# FORERUNNER<sup>®</sup> 210

GPS-AKTIVERT SPORTSKLOKKE



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Med enerett. Med mindre noe annet er uttrykkelig angitt her, må ingen deler av denne brukerveiledningen reproduseres, kopieres, overføres, spres, lastes ned eller lagres på noe medium, uansett formål, uten at det på forhånd er innhentet skriftlig samtykke fra Garmin. Garmin gir med dette tillatelse til å laste ned én kopi av denne brukerveiledningen til en harddisk eller et annet elektronisk lagringsmedium for visning, og til å skrive ut én kopi av denne brukerveiledningen eller tillegg til denne, forutsatt at en slik elektronisk eller trykt kopi av denne brukerveiledningen inneholder hele merknaden om opphavsrett, og forutsatt at uautorisert kommersiell distribusjon av denne brukerveiledningen eller reviderte versjoner av den er strengt forbudt.

Informasjonen i dette dokumentet kan endres uten varsel. Garmin forbeholder seg retten til å endre eller forbedre produktene sine og gjøre endringer i innholdet uten plikt til å varsle noen person eller organisasjon om slike endringer eller forbedringer.

Besøk Garmins webområde ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) for å finne aktuelle oppdateringer og tilleggsinformasjon om bruk og drift av dette og andre Garmin-produkter.

Garmin®, Garmin-logoen, Forerunner® og Auto Lap® er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene som er registrert i USA og andre land. Garmin Connect™, ANT™ og ANT+™ er varemerker for Garmin Ltd. eller datterselskapene. Disse varemerkene kan ikke brukes uten uttrykkelig tillatelse fra Garmin.

Windows® er et registrert varemerke for Microsoft Corporation i USA og/eller andre land. Mac® er et registrert varemerke for Apple Computer, Inc. Firstbeat og Analyzed by Firstbeat er registrerte eller uregistrerte varemerker for Firstbeat Technologies Ltd. Andre varemerker og varenavn tilhører sine respektive eiere.

## Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b> .....	<b>2</b>	Overføre historikk til datamaskinen .....	13
Sette opp enheten .....	2	Datahåndtering .....	13
Registrere enheten .....	2	<b>Klokkeinnstillinger</b> .....	<b>14</b>
Knapper .....	2	Stille inn alarmen .....	14
Ikoner .....	3	Velge brukerprofilen din .....	14
<b>Trening</b> .....	<b>4</b>	Endre systeminnstillingene .....	15
Ta en løpetur .....	4	<b>Tillegg</b> .....	<b>16</b>
Lagre løpsdata .....	4	Spesifikasjoner .....	16
Vise tempo eller hastighet .....	4	Om batteriet .....	18
Bruke Auto Lap .....	4	Batterier for pulsmåler og fotsensor .....	19
Intervalltreningsøker .....	5	Ta vare på enheten .....	21
Pare ANT+-sensoren .....	6	Feilsøking .....	22
Pulsmåler .....	8	<b>Indeks</b> .....	<b>24</b>
Fotsensor .....	10		
Bruke vekten .....	11		
Treningsutstyr .....	11		
<b>Historikk</b> .....	<b>12</b>		
Vise et løp .....	12		
Bruke Garmin Connect .....	12		

## Innledning

### ⚠ ADVARSEL

Rådfor deg alltid med legen før du begynner på eller endrer et treningsprogram. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produkteskjen for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Sette opp enheten

Når du bruker Forerunner®-enheten for første gang, følger du instruksjonene for oppsett i *hurtigstartveiledningen for Forerunner 210*.

## Registrere enheten

Gjør det enklere for oss å hjelpe deg. Registrer deg på Internett i dag.

- Gå til <http://my.garmin.com>.
- Oppbevar den originale kvitteringen, eller en kopi av den, på et trygt sted.

## Knapper

Hver knapp har flere funksjoner.









light	Trykk for å slå på bakgrunnsbelysningen. Trykk for å søke etter en kompatibel vekt. Trykk og hold nede for å slå enheten av og på.
start/stop	Trykk for å starte og stoppe tidtakeren.
▲ ▼ *	Trykk for å bla gjennom menyer og innstillinger.

<b>lap/ reset</b>	Trykk for å markere en ny runde. Trykk og hold nede for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.
<b>page/ menu</b>	Trykk for å veksle mellom klokkeslett, tidtaker og pulssider. Trykk og hold nede for å åpne menyen.
<b>OK*</b>	Trykk for å velge alternativer og for å bekrefte meldinger.

\*OK, ▲ og ▼ dukker opp med en meny eller en beskjed.

## Ikoner

	Batteriladenivå. Se <a href="#">side 18</a> hvis du vil ha mer informasjon om batterilevetid.
	GPS er på og mottar signaler.
	Treningsutstyret er aktivt.
	Pulsmåleren er aktiv.
	Fotsensoren er aktiv.
	Alarmen er på.

## Trening

### Ta en løpetur

Før du kan registrere historikk, må du finne satellittsignaler eller pare Forerunner-enheten med en fotsensor.

1. Trykk på **start** fra tidtakersiden for å starte tidtakeren ①.

Historikk registreres bare når tidtakeren går. Avstanden ② og tempoet eller hastigheten ③ vises på tidtakersiden.



2. Når du er ferdig med turen, trykker du på **stop**.

### Lagre løpsdata

Trykk på og hold nede **reset** for å lagre løpeturen og nullstille tidtakeren.

### Vise tempo eller hastighet

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Oppsett > Format**.
3. Velg **Tempo** eller **Hastighet**.
4. Velg **Gjeldende**, **Gjennomsnittlig** eller **Runde** etter hvilken type tempo- eller hastighetsdata du vil vise på tidtakersiden.

### Bruke Auto Lap

Du kan bruke Auto Lap® til automatisk å merke runden ved en bestemt distanse.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Auto Lap**.
3. Angi avstanden, og trykk på **OK**.

## Intervalltreningsøker

Du kan opprette intervalltreningsøker basert på avstand eller tid. Den egendefinerte intervalltreningsøkten lagres til du oppretter en ny intervalltreningsøkt.

### Lage en intervalltreningsøkt

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Intervaller > Angi**.
3. Velg **Avstand** eller **Tid**.
4. Angi en avstands- eller tidsverdi for intervallen, og trykk på **OK**.

**TIPS:** Hvis du vil opprette en åpen intervall, angir du verdien som Åpen.

5. Velg **Avstand** eller **Tid** for hvileintervallen.
6. Angi en avstands- eller tidsverdi for hvileintervallen, og trykk på **OK**.
7. Velg antall repetisjoner.
8. Velg eventuelt **Ja** for å legge til en åpen oppvarming i treningsøkten.

9. Velg eventuelt **Ja** for å legge til en åpen avkjøling i treningsøkten.
10. Velg **Intervaller > På**.

### Starte en intervalltreningsøkt

1. Trykk på **start** for å starte intervalltreningsøkten.  
Hvis det er en oppvarming med i intervalltreningsøkten, må du trykke på **lap** for å starte den første intervallen.
2. Følg instruksjonene på skjermen.

Når du har fullført alle intervallene, vises det en melding.

### Stoppe en intervalltreningsøkt





- Du kan når som helst trykke på **lap** for å avslutte en intervall før den er ferdig.
- Du kan når som helst trykke på **stop** for å stoppe tidtakeren.
- Hvis det er en avkjøling med i intervalltreningsøkten, må du trykke på **lap** for å avslutte intervalltreningsøkten.



## Pare ANT+-sensoren

Hvis Forerunner-enheten ikke viser puls- eller fotsensordata, kan det hende at du må pare tilbehøret med Forerunner-enheten. Paring innebærer at du oppretter en forbindelse mellom trådløse ANT+™-sensorer, for eksempel mellom fotsensoren og en Forerunner-enhet. Etter den første paringen gjenkjenner Forerunner-enheten fotsensoren hver gang den aktiveres.

Før du kan pare, må du ta på deg pulsmåleren eller installere fotsensoren. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se instruksjonene som fulgte med tilbehøret, eller se i *hurtigstartveiledningen for Forerunner 210*.

- Sørg for at Forerunner-enheten er innenfor rekkevidden til tilbehøret (3 m).  
Stå 10 meter unna andre ANT+-sensorer når du skal pare enheten.

- Hvis  er slått av, trykker du på og holder nede **menu** og velger **Pulsmåler > På**.
- Hvis  blinker, trykker du på **page** fra tidtakersiden for å vise pulssiden. Forerunner-enheten leter etter pulsen din i 30 sekunder.
- Hvis  er av, trykker du på og holder nede **menu** og velger **Fotsensor > På**.
- Hvis  blinker, må du kontrollere at fotsensoren er riktig installert, og gå rundt for å aktivere fotsensoren.
- Hvis du fremdeles ikke kan pare tilbehøret, må du bytte batteri i tilbehøret ([side 19–20](#)).

En melding vises når tilbehøret er parett, og  eller  vises kontinuerlig på skjermen.



## Feilsøking av ANT+-sensor

Problem	Løsning
Jeg har en ANT+-sensor fra en tredjepartsleverandør.	Kontroller at den er kompatibel med Forerunner-enheten ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Jeg kan ikke pare fotsensoren.	GPS må deaktiveres. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gå innendørs.</li> <li>2. Når Forerunner-enheten prøver å finne satellitter, trykker du på <b>page</b>.</li> <li>3. Velg <b>Ja</b>.</li> </ol>
Pulsdataene er unøyaktige eller uberegnelige.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass på at du har pulsmåleren nært inntil kroppen.</li> <li>• Varm opp i 5–10 minutter.</li> <li>• Påfør fukt på elektrodene og kontaktappen på nytt. Bruk vann, spytt eller elektrodegel.</li> <li>• Vask stroppen etter hver syvende bruk (<a href="#">side 21</a>).</li> <li>• Plasser elektrodene på ryggen i stedet for på brystet.</li> <li>• Ha på deg en bomullsskjorte eller fukt t-skjorten hvis det er passende for aktiviteten. Syntetiske stoffer som gnisser eller blafrer mot pulsmåleren, kan skape statisk elektrisitet som forstyrrer pulssignalene.</li> <li>• Beveg deg vekk fra kilder til sterke elektromagnetiske felt og enkelte trådløse sensorer på 2,4 GHz, siden disse kan forstyrre pulsmåleren. Kilder som kan forårsake interferens, kan omfatte høyspentledninger, elektriske motorer, mikrobølgeovner, trådløse telefoner på 2,4 GHz og trådløse LAN-tilgangspunkter.</li> </ul>

### Pulsmåler

#### Om pulssoner

Mange idrettsutøvere bruker pulssoner til å måle og øke den kardiovaskulære styrken og forbedre formen. En pulssone er et definert intervall over hjerteslag per minutt.

De fem vanlige pulssonene er nummerert fra 1–5 etter hvor høy intensiteten er. Pulssonene beregnes basert på prosentene av den maksimale pulsen din.

#### Treningsmål

Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du enklere måle og forbedre formen din ved å forstå og følge disse prinsippene:

- Pulsen gir en god indikasjon på intensiteten på treningsøkten.
- Ved å trene i bestemte pulssoner kan du forbedre den kardiovaskulære kapasiteten og styrken.

- Hvis du kjenner til pulssonene dine, kan du unngå overtrening og minske faren for skader.

Hvis du kjenner den maksimale pulsen din, kan du bruke tabellen ([side 9](#)) til å finne ut hvilken pulssone som passer best til dine treningsmål.

Hvis du ikke kjenner til den maksimale pulsen din, kan du bruke en av kalkulatorene som du finner på Internett. Enkelte treningsentre tilbyr en test som måler maksimal puls.

#### Angi pulssonene

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Pulsmåler** > **Angi soner**.
3. Angi din maksimale puls, og trykk på **OK**.
4. Angi den nedre pulsgrensen for hver pulssone, og trykk på **OK**.

## Pulssoneberegninger

Sone	% av maksimal puls	Oppfattet anstrengelse	Fordeler
1	50–60 %	Avslappet, jevn fart, rytmisk pust	Aerob trening på begynnernivå reduserer stress
2	60–70 %	Komfortabel fart, litt tyngre pust, samtale er mulig	Grunnleggende kardiovaskulær trening, bra nedtrappingsfart
3	70–80 %	Moderat fart, vanskeligere å holde en samtale i gang	Forbedret aerob kapasitet, optimal kardiovaskulær trening
4	80–90 %	Høy fart og litt ubehagelig, vanskelig å puste	Forbedret anaerob kapasitet og terskel, økt hastighet
5	90–100 %	Spurtetempo, ikke mulig over lengre tid, vanskelig å puste	Anaerob og muskulær utholdenhet og økt kraft

### Pulsvarsler

Før du angir et pulsvarsel, kan det være lurt å tilpasse pulssonene ([side 8](#)).

1. Trykk på og hold nede **menu**.
  2. Velg **Pulsvarsler**.
  3. Angi verdien for høyt varsel.  
Du kan velge en sone eller angi en egendefinert verdi.
  4. Trykk på **OK**.
  5. Angi verdien for lavt varsel.  
Du kan velge en sone eller angi en egendefinert verdi.
  6. Trykk på **OK**.
- Varselet spilles av når pulsen din er over eller under det angitte området.

### Fotsensor

Forerunner-enheten er kompatibel med fotsensoren. Du kan bruke fotsensoren til å sende data for Forerunner-enheten når du trener innendørs, når du har svakt GPS-signal, eller når du mister satellittsignaler. Fotsensoren er i standbymodus og er klar til å sende data (slik som pulsmåleren). Du må pare fotsensoren med Forerunner-enheten ([side 6](#)).

Når fotsensoren har vært inaktiv i 30 minutter, slår den seg automatisk av for å spare batterikapasitet. Når batterinivået er lavt, vises det en melding på Forerunner-enheten. Det er igjen ca. fem timer av batterilevetiden.

## Kalibrere fotsensoren

Hvis fotsensoravstanden virker noe høy eller lav hver gang du løper, kan du justere kalibreringsfaktoren manuelt. Kalibreringsformelen er faktisk avstand (bruk et reguleringsspor) / registrert avstand  $\times$  gjeldende kalibreringsfaktor = ny kalibreringsfaktor. For eksempel  $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$ .

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Fotsensor > Kalibrere**.
3. Juster kalibreringsfaktoren, og trykk på **OK**.

## Bruke vekten

Hvis du har en vekt som er kompatibel med ANT+, kan Forerunner-enheten lese data fra vekten.

1. Trykk på **light**.  
Det vises en melding når vekten er funnet.
2. Stå på vekten.

**MERK:** Hvis du bruker en kroppssammensetningsvekt, må du ta av sko og sokker slik at alle parametre for kroppssammensetning blir lest og lagret.

3. Når vekten din vises, går du av vekten.

**TIPS:** Hvis det oppstår en feil, går du av vekten og prøver på nytt.

## Treningsutstyr

Med ANT+-teknologien kan Forerunner-enheten og pulsmåleren kobles til treningsutstyr slik at du kan vise dataene dine på utstyrskonsollen. Se etter logoen ANT+ Link Here (Koble til her) på kompatibelt treningsutstyr.





Gå til [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) hvis du trenger flere tilkoblingsinstruksjoner.

## Historikk

Ved vanlig bruk kan Forerunner-enheten lagre omlag 180 timer med løpshistorikk. Når Forerunner-enhetens minne er fullt, blir de eldste dataene overskrevet.





### Vise et løp

Løpshistorikken viser dato, klokkeslett, avstand, løpstid, kalorier og gjennomsnittlig tempo eller hastighet. Hvis du bruker pulsmåleren, kan løpshistorikken også vise gjennomsnittspuls.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Trykk på **Historikk**.
3. Bruk  og  for å bla gjennom lagrede løp.
4. Trykk på **OK** for å vise rundeinformasjon.

### Slette løp

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Historikk**.

3. Bruk  og  for å velge et løp.
4. Trykk på og hold nede  og  samtidig.
5. Trykk på **OK**.
6. Hvis du vil slette alle løp, klikker du på **Ja**.
7. Trykk på **OK**.

## Bruke Garmin Connect

Garmin Connect er webbasert programvare som brukes til å lagre og analysere dataene.

1. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Følg instruksjonene på skjermen.

## Overføre historikk til datamaskinen

1. Koble USB-kabelen til en USB-port på datamaskinen.
2. Juster alle de fire kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med de fire stolpene på ladeklemmen (side 19).
3. Gå til [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
4. Følg instruksjonene som fulgte med programvaren.

## Datahåndtering

Forerunner-enheten er en USB-masselagringsenhet. Hvis du vil håndtere Forerunner-filene på en annen måte, kan du hoppe over denne delen.

**MERK:** Forerunner-enheten er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me eller NT. Den er heller ikke kompatibel med Mac® OS 10.3 og tidligere versjoner.

## Slette historikkfiler

### MERKNAD



Minnet til Forerunner-enheten inneholder viktige systemfiler og mapper som ikke må slettes.

1. Koble Forerunner-enheten til datamaskinen din med USB-kabelen (side 13).

Forerunner-enheten vises som en flyttbar stasjon i Min datamaskin på Windows-datamaskiner og som et aktivert volum på Mac-datamaskiner.

2. Åpne mappen eller volumet Garmin.
3. Åpne mappen eller volumet Activities.
4. Velg filene.
5. Trykk på **Delete**-tasten på tastaturet.

### Koble fra USB-kabelen

1. Fullføre en handling:
  - Windows-datamaskiner: Dobbeltklikk på ikonet for å løse ut  i systemstatusfeltet.
  - Mac-datamaskiner: Dra volumikonet til papirkurven .
2. Koble Forerunner-enheten fra datamaskinen.

## Klokkeinnstillinger

### Stille inn alarmen

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Alarm > Angi**.
3. Angi alarmtiden.
4. Velg **Alarm > På**.

### Velge brukerprofilen din

Forerunner-enheten bruker informasjon som du oppgir om deg selv, til å beregne nøyaktige løpsdata. Du kan endre følgende informasjon på brukerprofilen: kjønn, alder, og permanent idrettsutøver.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Brukerprofil**.
3. Endre innstillingene.



### Om permanente idrettsutøvere

En permanent idrettsutøver er en person som har holdt på med intens trening i mange år (unntatt ved kortere skadeavbrekk) og har en hvilepuls på 60 slag i minuttet (bpm) eller mindre. Innstillingen for permanent idrettsutøver påvirker visse vektberegninger.

### Om kalorier

Kaloriforbruk- og pulsanalyseteknologien leveres og støttes av Firstbeat Technologies Ltd. Du finner mer informasjon på [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Endre systeminnstillingene

Du kan endre klokkeslett, tidsformat, toner, språk, enheter og tempo- eller hastighetsformat ([side 4](#)).

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Oppsett**.
3. Endre innstillingene.

### Angi klokkeslett manuelt

Klokkeslettet settes automatisk når Forerunner-enheten lokaliserer satellitter.

1. Trykk på og hold nede **menu**.
2. Velg **Oppsett > Tid > Manuell**.
3. Angi klokkeslettet, og trykk på **OK**.

# Tillegg

## Spesifikasjoner

### MERKNAD

Forerunner-enheten er vannrett i henhold til IEC-standard 60529 IPX7. Den tåler å være opptil 1 meter under vann i 30 minutter. Hvis enheten er under vann lenger enn det, kan det oppstå skader. Pass på at enheten tørkes av og lufttørker før du bruker eller lader den.

**MERK:** Forerunner-enheten er ikke beregnet på bruk under svømming.

Spesifikasjoner for Forerunner	
Batteri	200 mAh oppladbart lithiumion-knappcellebatteri
Batterilevetid	Se <a href="#">side 18</a> .
Driftstemperaturområde	Fra -20 °C til 60 °C (fra -4 °F til 140 °F)
Temperaturområde for batterilading	Fra 5 °C til 40 °C (fra 41 °F to 104 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll
Kompatibelt tilbehør	Den trådløse ANT+-teknologien på denne Forerunner-enheten fungerer bare med pulsmåleren og fotsensoren.

Spesifikasjoner for pulsmåler	
Vanntetthet	30 m (98,4 fot) Dette produktet overfører ikke pulldata til GPS-enheten når du svømmer.
Batteri	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren (side 19).
Batterilevetid	Ca. 4,5 år (1 time per dag)
Driftstemperatur	Fra -5 °C til 50 °C (fra 23 °F til 122 °F) <b>MERK:</b> Bruk passende klær under kalde forhold, slik at du holder pulsmåleren nær kroppstemperaturen.
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll

Spesifikasjoner for fotsensor	
Vanntetthet	10 m (32,9 fot)
Batteri	CR2032, 3-volts, kan byttes ut av brukeren (side 19).
Batterilevetid	Ca. 400 timer løpstid
Driftstemperatur	Fra -10 °C til 60 °C (fra 14 °F til 140 °F)
Radiofrekvens/protokoll	2,4 GHz trådløs ANT+-kommunikasjonsprotokoll

## Om batteriet

### ADVARSEL

Dette produktet inneholder et lithiumionbatteri. Se veiledningen *Viktig sikkerhets- og produktinformasjon* i produktesken for å lese advarsler angående produktet og annen viktig informasjon.

## Forerunner-enhetens batterilevetid

Batterilevetid*	Bruk av Forerunner
1 uke	Du trener 45 minutter daglig med GPS. Forerunner-enheten er i strømsparingsmodus resten av tiden.
Opptil 3 uker	Du bruker alltid Forerunner-enheten i strømsparingsmodus.
Opptil 8 timer	Du trener med GPS hele tiden.

\*Levetiden til et fulladet batteri er avhengig av hvor mye du bruker GPSen, bakgrunnsbelysning og

strømsparingsmodus. Eksponering for ekstrem kulde reduserer også levetiden.

## Strømsparing

Etter en periode uten aktivitet går Forerunner-enheten inn i strømsparingsmodus. Forerunner-enheten viser klokkeslett og dato, men kobler seg ikke til ANT+-tilbehøret og bruker ikke GPS. Du kan trykke på **page** for å avslutte strømsparingsmodus.

## Lade Forerunner-enheten

### MERKNAD

Hvis du vil forhindre korrosjon, bør du tørke godt av kontaktene og området rundt før du lader enheten eller kobler den til en datamaskin.

Forerunner-enheten lader ikke hvis batteriet er utenfor temperaturområdet 5–40 °C (41–104 °F).


1. Koble USB-enden av kabelen til vekselstrømadapteren.

2. Koble vekselstrømadapteren inn i en vanlig veggkontakt.
3. Juster alle de fire kontaktene på baksiden av Forerunner-enheten slik at de passer med de fire stolpene på ladeklemmen ①.



Når du kobler Forerunner til en strømkilde, slås Forerunner på, og skjermbildet om lading vises.



4. Lad Forerunner-enheten helt opp. Når Forerunner-enheten er fulladet, blir det animerte batteriet på skjermen ensfarget (  ).

## Batterier for pulsmåler og fotsensor

### ADVARSEL

Ikke ta ut batterier med en skarp gjenstand. Kontakt et lokalt renovasjonsselskap for å få mer informasjon om hvor du skal avhende batterier. Perkloratmateriale – spesiell håndtering kan være påkrevd. Se [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Skifte batteriet i pulsmåleren

1. Bruk en liten stjerneskrutrekker til å fjerne de fire skruene på baksiden av modulen.
2. Fjern dekslet og batteriet.



3. Vent i 30 sekunder.
4. Sett inn det nye batteriet med den positive siden opp.

**MERK:** Pass på at du ikke skader eller mister tetningsringen.

5. Sett på igjen dekslet og de fire skruene.

Når du har byttet ut batteriet i pulsmåleren, må du pare den med enheten på nytt.

### Bytte batteriet til fotsensoren

1. Finn det runde batteridekselet på baksiden av enheten.
2. Drei dekslet mot klokken til det er løst nok til at du kan fjerne det.
3. Fjern dekslet og batteriet.
4. Vent i 30 sekunder.
5. Plasser det nye batteriet i dekslet med den positive siden inn mot dekslet.
6. Sett på dekslet igjen ved å passe på at punktene er på linje og deretter dreie dekslet med klokken.

Når du har byttet ut batteriet i fotsensoren, må du pare den med enheten på nytt.

## Ta vare på enheten

### MERKNAD

Ikke oppbevar enheten på et sted der den kan bli utsatt for ekstreme temperaturer over lengre tid. Dette kan føre til permanent skade.

Unngå kjemiske rengjøringsmidler og løsemidler som kan skade plastdeler.

### Rengjøre enheten

1. Bruk en klut som er fuktet med et mildt vaskemiddel.
2. Tørk av.

## Ta vare på pulsmåleren



### MERKNAD

Ta av modulen før du rengjør stroppen.

Oppsamling av svette og salt på stroppen kan redusere pulsmålerens evne til å rapportere nøyaktige data.

- Du finner detaljerte instruksjoner for hvordan du vasker stroppen, på [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).

- Skyll stroppen etter hver bruk.
- Vask stroppen etter hver syvende bruk. Metoden for rengjøring avhenger av symbolene som er trykt på stroppen.

Maskinvask	
Håndvask	

- Ikke kjør stroppen i tørketrommel.
- Pulsmålerens levetid blir forlenget hvis du tar av modulen når den ikke er i bruk.



## Feilsøking

Problem	Løsning
Knappene reagerer ikke. Hvordan nullstiller jeg enheten?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Trykk på og hold nede <b>light</b> til skjermen blir tom.</li><li>2. Trykk på og hold nede <b>light</b> til skjermen slår seg på.</li></ol>
Enheten finner ikke satellittsignaler.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ta med enheten ut av parkeringshus og bort fra høye bygninger og trær.</li><li>2. Hold enheten på samme sted i noen minutter.</li></ol>
Hvordan vet jeg at enheten er i USB-masselagringsmodus?	Du skal se en ny flyttbar diskstasjon i Min datamaskin på Windows-datamaskiner og et aktivert volum på Mac-datamaskiner.
Jeg finner ingen nye flyttbare stasjoner i listen over stasjoner.	Hvis du har flere nettverksstasjoner koblet til datamaskinen, kan det hende at Windows har problemer med å tilordne stasjonsbokstaver til Garmin-stasjonene. Du finner mer informasjon om hvordan du tilordner stasjonsbokstaver, i hjelpen til operativsystemet.
Noen av dataene mine mangler i historikken.	Når enhetsminnet er fullt, blir de eldste dataene overskrevet. Overfør data til datamaskinen regelmessig slik at data ikke går tapt.



## Oppdatere programvaren

1. Velg et alternativ:
  - Bruk WebUpdater. Gå til [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Bruk Garmin Connect. Gå til [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
2. Følg instruksjonene på skjermen.

## Mer informasjon

Du finner mer informasjon om produktet på Garmins hjemmeside.

- Gå til [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Gå til [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

## Kontakte Garmins produktsupport

Kontakt Garmins produktsupport hvis du har spørsmål om produktet.

- I USA: Gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), eller ta kontakt med Garmin USA på telefon (913) 397 8200 eller (800) 800 1020.
- I Storbritannia: Ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon 0808 238 0000.
- I Europa: Gå til [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), og klikk på **Contact Support** for innenlandsk supportinformasjon, eller ta kontakt med Garmin (Europe) Ltd. på telefon +44 (0) 870 850 1241.

# Indeks

## A

alarm 14

ANT+

feilsøking 7

fotsensor 10

paring 6

pulsmåler 8

treningsutstyr 11

vekt 11

Auto Lap 4

## B

batteri

Forerunner 18

fotsensor 20

lade 18

pulsmåler 20

strømparing 18

brukerprofil 14

## E

enheter 15

## F

feilsøking

ANT+-tilbehør 7

Forerunner 22

finne satellittsignaler 22

fotsensor

batteri 20

kalibrere 11

paring 6

## G

Garmin Connect 12

Garmins produktsupport

23

## H

hastighet 4

historikk 22

overføre 13

slette 12–13

vise 12

## I

ikoner 3

intervalltreningsøkter 5

## K

kalorier 15

knapper 2

## L

lade 18

lagre løpsdata 4

## M

masselagring 13–14, 22

## N

nedtrappingstempo 4

nullstille enheten 22

## O

oppbevare enheten 21

oppdatere programvaren

23

overføre historikk 13

**P**

produktstøtte 23

programvare 23

pulsmåler

batteri 20

paring 6

rengjøre 21

pulssoner 8–9

pulsvarsler 10

**R**

registrere enheten 2

rengjøre enheten 21

**S**

satellittsignaler 22

slette historikk 12–13

spesifikasjoner 16–17

språk 15

strømsparing 18

systeminnstillinger 15

**T**

tidsinnstillinger 15

toner 15

treningsutstyr 11

**U**

USB-masselagring

13–14, 22

**V**

vanntetthet 16–17

vedlikeholdsinformasjon

21

vekt 11

vise historikk 12

Du finner de nyeste gratis programvareoppdateringene (ikke kartdata) for Garmin-produktene på Garmins webområde på [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2010-2013 Garmin Ltd. eller datterselskapene

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR Storbritannia

Garmin Corporation  
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist. New Taipei City, 221, Taiwan (Republikken Kina)

August 2013

Delenummer 190-01273-38 Rev. D

Trykt i Taiwan